

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское Муниципальное
бюджетное общеобразовательное учреждение Песчанокопская средняя
образовательная школа №2

«Утверждаю»

Директор МБОУ ПСОШ № 2

_____ Марков А.А.

Приказ № 221 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности « Разговор о здоровье и правильном питании »

Класс- 2 класс

Учитель Зубова Анастасия Геннадьевна

Количество часов по учебному плану
Всего 34 часа; в неделю 1 час.

Дата реализации 2020-2021 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей,
- расширять знания детей о правилах питания,
- формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о здоровье и правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Курс «Разговор о здоровье и правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о здоровье и правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин. В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного

включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначена для учащихся 2 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- Введение

1. Знакомство с основами здорового питания

- Разнообразие питания:

1. По стране «Здоровейка»
2. Меню из трёх блюд
3. Светофор здорового питания
4. Иммунитет
5. Огородники
6. Я хозяин своего здоровья
7. Особенности национальной кухни
8. Овощная зелень
9. Чипполино и его друзья!

- Гигиена питания и приготовление пищи:

1. Гигиена школьника.
2. Продукты быстрого приготовления.
3. Всё ли полезно, что в рот полезло.
4. Вредные привычки в питании.
5. Как защитить себя от болезни.
6. Чем и как можно отравиться.
7. «Красивые грибы».
8. Первая помощь при отравлении.
9. Конкурс рисунков на тему «Грибы». ;

- Этикет:

1. Культура питания.
2. Время пить чай.
3. Вкусные традиции моей семьи.
4. Необычные кулинарные путешествия.

- Рацион питания:

1. Правильное питание – залог здоровья.
2. Я выбираю кашу.
3. Что даёт нам море.

4. Мясо и мясные блюда.

5. Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».

6. «Едим ли мы то, что следует есть».

7. «Здоровое питание – отличное настроение».

8. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих

заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.

- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и

Изобразительной внеурочной деятельности, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на один год обучения, 1 занятие (40 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	2 класс
1	Введение	1
2	Разнообразие питания	10
3	Гигиена питания и приготовления пищи	8
4	Этикет	4
5	Рацион питания	11
	Итого:	34

В разделе «Введение» обучающиеся познакомятся с основами здорового питания. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы.

В разделе «Разнообразие питания» обучающиеся познакомятся из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Что такое иммунитет. Особенности национальной кухни. Витамины. Викторина «Чипполино и его друзья». В работе над разделом используются познавательный, практический, творческий вид деятельности. Уроки проводятся в форме бесед, исследований и конкурсов.

В разделе «Гигиена питания и приготовления пищи» обучающиеся знакомятся с тем, что такое гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как

готовят пищу. Продукты быстрого приготовления. Как защитить себя от болезни. Чем и как можно отравиться «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Конкурс рисунков на тему «Грибы». Всё ли полезно, что в рот полезло. Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. В работе над разделом используются познавательный и творческий вид деятельности. Уроки проводятся в форме бесед, конкурсов, просмотров презентаций.

В разделе «Этикет» обучающиеся знакомятся с культурой питания. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи. В работе над разделом используются познавательный и творческий вид деятельности. Уроки проводятся в форме бесед, игр, конкурсов.

В разделе «Рацион питания» обучающиеся познакомятся с тем, что такое правильное питание. Я выбираю кашу, из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Мясо и мясные блюда. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. В работе над разделом используются познавательный и творческий вид деятельности. Уроки проводятся в форме бесед, игр.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов всего	Дата по плану	Дата по факту проведения
Введение				
1	Знакомство с основами здорового питания	1	2.09	
Разнообразие питания				
2	По стране «Здоровейка»	1	9.09	
3	Меню из трёх блюд	2	16.09-23.09	
4	Светофор здорового питания	1	30.09	
5	Иммунитет	1	7.10	
6	Огородники	1	14.10	
7	Я хозяин своего здоровья	1	21.10	
8	Особенности национальной кухни	1	11.11	
9	Овощная зелень	1	18.11	
10	«Чипполино и его друзья!»	1	25.11	
Гигиена питания и приготовление пищи				
11	Гигиена школьника.	1	2.12	
12	Продукты быстрого приготовления.	1	9.12	
13	Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	16.12	
14	Вредные привычки в питании.	1	23.12	
15	Как защитить себя от болезни.	1	13.01	
16	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».	1	20.01	
17	Первая помощь при отравлении.	1	27.01	
18	Конкурс рисунков на тему «Грибы».	1	3.02	
Этикет				
19	Культура питания.	1	10.02	
20	Время пить чай.	1	17.02	

21	Вкусные традиции моей семьи.	1	24.02	
22	Необычные кулинарные путешествия.	1	3.03	
Рацион питания				
23	Правильное питание – залог здоровья.	2	10.03-17.03	
24	Я выбираю кашу.	1	31.03	
25	Что даёт нам море.	1	7.04	
26	Мясо и мясные блюда.	2	14.04-21.04	
27	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	1	28.04	
28	«Едим ли мы то, что следует есть».	1	5.05	
29	«Здоровое питание – отличное настроение».	2	12.05-19.05	
30	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	26.05	
ИТОГО:		34		

«Согласовано»

«Согласовано»

Руководитель МС

Заместитель

директора по УР

_____/Романюкина Н.А./

/Ускорникова О.В./

«__» _____ 2020г.

«__»

_____ 2020 г.